

IDENTIFICAÇÃO		
Nome social:		Data da avaliação: ____/____/____
Nome civil:		CPF/CNS:
Raça/cor: ☐ Branca ☐ Preta ☐ Amarela ☐ Parda ☐ Indígena ☐ Ignorado	Sexo: ☐ F ☐ M	Data de nascimento: ____/____/____

ATIVIDADE	AVALIAÇÃO
AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO	1. Equilíbrio sentado ☐ Escorrega (0 ponto) ☐ Equilíbrio (1 ponto)
	2. Levantando ☐ Incapaz (0 ponto) ☐ Usa os braços (1 ponto) ☐ Sem os braços (2 pontos)
	3. Tentativas de levantar ☐ Incapaz (0 ponto) ☐ Mais de uma tentativa (1 ponto) ☐ Única tentativa (2 pontos)
	4. Assim que levanta (primeiros 5 segundos) ☐ Desequilibrado (0 ponto) ☐ Estável, mas usa suporte (1 ponto) ☐ Estável, sem suporte (2 pontos)
	5. Equilíbrio em pé ☐ Desequilibrado (0 ponto) ☐ Suporte ou base de sustentação > 12cm (1 ponto) ☐ Sem suporte e base estreita (2 pontos)
	6. Teste dos três tempos (pés juntos) — o examinador empurra levemente o esterno do paciente, que deve ficar de pés juntos ☐ Começa a cair (0 ponto) ☐ Agarra ou balança (braços) (1 ponto) ☐ Equilibrado (2 pontos)
	7. Olhos fechados (pés juntos) ☐ Desequilíbrio, instável (0 ponto) ☐ Equilibrado (1 ponto)
	8. Girando 360° ☐ Passos descontínuos (0 ponto) ☐ Instável (desequilíbrios) (1 ponto) ☐ Estável (equilibrado) (2 pontos)
	9. Sentando ☐ Inseguro (erra a distância, cai na cadeira) (0 ponto) ☐ Usa os braços ou movimentação abrupta (1 ponto) ☐ Seguro, movimentação suave (2 pontos)
	PONTUAÇÃO DO EQUILÍBRIO: _____ (essa parte tem pontuação total de 16 pontos)

ATIVIDADE	AVALIAÇÃO
AVALIAÇÃO DA MARCHA Instruções: pessoa idosa de pé (com ajuda do examinador) caminha sozinha no corredor ou na sala, primeiro no seu ritmo usual, depois rápido, porém num ritmo seguro (com os dispositivos de auxílio à marcha usuais).	10. Iniciação da marcha ☐ Imediatamente após dizer o comando “vá” — qualquer hesitação ou múltiplas tentativas para iniciar (0 ponto) ☐ Sem hesitação (1 ponto)
	11. Comprimento e altura do passo a) Perna direita em balanceio ☐ Não passa o membro esquerdo (0 ponto) ☐ Passa o membro esquerdo (1 ponto) ☐ Pé direito não se afasta completamente do solo com o passo (0 ponto) ☐ Pé direito se afasta completamente do solo (1 ponto) b) Perna esquerda em balanceio ☐ Não passa o membro direito (0 ponto) ☐ Passa o membro direito (1 ponto) ☐ Pé esquerdo não se afasta completamente do solo com o passo (0 ponto) ☐ Pé esquerdo se afasta completamente do solo (1 ponto)
	12. Simetria do passo ☐ Passos direito e esquerdo desiguais — estimado (0 ponto) ☐ Passos direito e esquerdo parecem iguais (1 ponto)
	13. Continuidade do passo ☐ Parada ou descontinuidade entre os passos (0 ponto) ☐ Passos parecem contínuos (1 ponto)
	14. Desvio da linha reta — distância estimada em, aproximadamente, 3m de comprimento por 30cm de largura ☐ Desvio marcado (0 ponto) ☐ Desvio leve ou moderado ou usa dispositivo de auxílio à marcha (1 ponto) ☐ Caminha em linha reta sem dispositivo de auxílio à marcha (2 pontos)
	15. Tronco ☐ Oscilação marcada ou usa dispositivo de auxílio à marcha (0 ponto) ☐ Sem oscilação, mas com flexão dos joelhos ou dor lombar, ou afasta os braços enquanto anda (1 ponto) ☐ Sem oscilação, sem flexão, sem uso dos braços e sem uso de dispositivo de auxílio à marcha (2 pontos)
	16. Base de apoio ☐ Calcanhares afastados (0 ponto) ☐ Calcanhares quase se tocando durante a marcha (1 ponto)
	PONTUAÇÃO DA MARCHA: _____ (essa parte tem pontuação total de 12 pontos)

PONTUAÇÃO TOTAL: _____ (o teste tem pontuação total de 28 pontos — soma das pontuações do Equilíbrio e da Marcha)

INTERPRETAÇÃO DO SCORE: Menor que 19 = alto risco de quedas